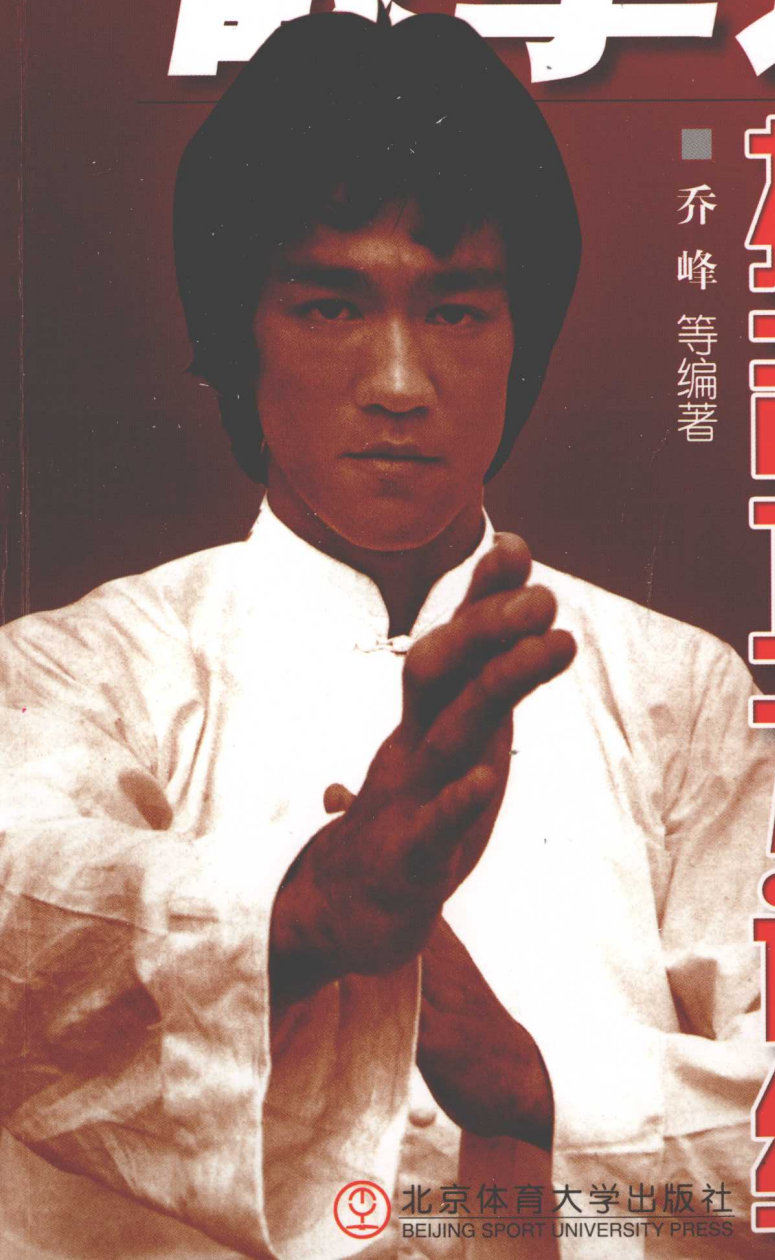


截拳道

搏击功力训练

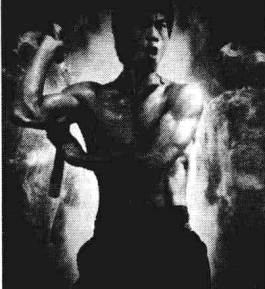
■ 乔峰 等编著



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

截拳道搏击 功力训练

乔 峰
李金明 编著
杨 浩
贾建军



北京体育大学出版社

策划编辑 孙宇辉
责任编辑 孙宇辉
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 梁碧碧
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

截拳道搏击功力训练/乔峰等编著. -北京:北京体育大学出版社,2011.3

ISBN 978-7-5644-0652-3

I. ①截… II. ①乔… III. ①截拳道-教材
IV. ①G852.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第041729号

截拳道搏击功力训练

乔峰 等编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路48号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 www.bsup.cn
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 880×1230毫米 1/32
印 张 8.75

2011年7月第1版第1次印刷 印数 5000册

定 价 18.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

Foreword

By Richard Bustillo

The Spirit of Bruce Lee has touched every corner of this earth. In China, the Bruce Lee legacy has reached a young martial artist named Qiao Feng. Qiao have devoted himself to imparting his knowledge and research of Bruce Lee's Jeet Kune Do to the people of China and all Asia. His hope is to preserve and perpetuate the legacy of Bruce Lee's Jeet Kune Do to all walks of life.

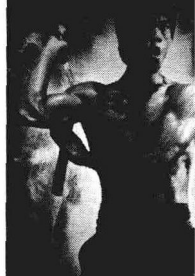
From Bruce Lee's Jeet Kune Do, Qiao have grown into a young warrior. His new book – System of Bruce Lee's Kung Fu ... from Wing Chun to JKD will develop a student into a warrior. In fact we are all basically a warrior for what is right and wrong, and good and bad. More important is that we are warriors who fight to protect our individual self, family, property and our way of life. However, in the real world we are not warriors until we have grown from martial arts training such as Qiao Feng's book –System of Bruce Lee's Kung Fu ...



from Wing Chun to JKD.

This book of Qiao Feng will be very useful to all walks of life from students to professionals. I compliment Qiao for the detailed research into this unique facet of martial arts training. I am sure that this research will benefit all those who read and study, if practiced appropriately.

Richard S. Bustillo, Sigung, Jeet Kune Do
March 24, 2010 Kru, Muay Thai-Boxing
President, IMB Academy Inc. Grandmaster, Cacoy
Doce Pares Eskrima
Torrance, California USA Sensei, JiuJitsu-
Catchascatchcan Wrestling



序 言

理查德·巴斯蒂罗

李小龙的精神已经深入到世界各地。一个中国名叫乔峰的年轻武术家继承了他的衣钵，他一直致力于将自己对李小龙截拳道的理解和研究传授给中国乃至全亚洲的武术爱好者。他希望各行各业的人们都能够铭记并继承李小龙截拳道的精神与精髓。

正因为学习与研究李小龙截拳道，乔峰成长为一名年轻的勇士。他的新书《从咏春拳到截拳道——李小龙功夫全解》（注：此为原书名，正式出版定名为《截拳道搏击功力训练》，下同）将指引初学者成为真正的勇士。而事实上，我们在对待是非、对错这方面基本上都是勇士。然而更重要的是，我们是保护个人、家庭、财产和自己生活方式的勇士。但是，在我们现实生活里，如果没有经历过类似像乔峰《从咏春拳到截拳道——李小龙功夫全解》书中的武术训练，那我们还不能称之为勇士。

本书对各行各业的人，从学生到教授，都非常实用。我赞赏乔峰对武术训练方面所作的深入细致的研

究。我相信，如果训练得当，乔峰的这些研究成果对爱好者肯定裨益良多。

理查德·巴斯蒂罗师傅：

李小龙亲传弟子，现在许多截拳道教练的教练。

泰国拳 国际大师。

国际武术与拳击学院 总裁，菲律宾武术 Cacoy

Doce Pares 体系 宗师。

美国加州托兰斯柔术摔角扭斗 开祖。

序译：舒文斌



作者的话

李小龙功夫体系从形成至发展到今天，大体可以分为三个阶段。第一阶段（1954~1964）：咏春功夫。第二阶段（1964~1967）：振藩拳道。第三阶段（1964~1967）：截拳道。

从本质上讲，这三个阶段中的前一个时段，是李小龙以咏春拳为主体的功夫底基形成与完善的时段，应该说没有咏春拳就没有截拳道；第二时段则是李小龙截拳道逐渐产生到定型的阶段，也就是李小龙完全脱离咏春后的功夫体系阶段；最后一个时段是李小龙功夫体系一、二代弟子传人进一步发展完善截拳道的时段，亦即截拳道失去了李小龙定位掌控后的自由发展阶段。

本书所涉及到的截拳道相关技理区别于中国以往“散打式截拳道”技法或“绝技式截拳道”技法，其更为忠实地传达了源自李小龙嫡传的截拳道思想，同时较大程度覆盖了李小龙功夫体系的原本技术。本书



有别于市面大多数截拳道书籍惯于对李小龙功夫体技法系各阶段综合的写作风格与形式，本着对李小龙功夫体系各衍进阶段过程中的教学训练纲目与内容的参考，通过对叶传李系咏春拳、李小龙截拳道两大主体内容分别独立阐述，较为本真地再现了李小龙当年各个历史时期原传功夫的风貌。

当今世界的截拳道格局主要存在着两个派系：其一是原始截拳道派系，也叫截拳道传统功法流派，他们一直严守李小龙的原传技法；其二是截拳道概念或称截拳道现代技击流派，截拳道现代技击流派因为吸纳了李小龙生前所没有涉及到的武术流派精华而区别于原始截拳道。通过对本书阅读与学习，可以给读者一个李小龙功夫体系框架结构从无到有、清晰完整的认识，这不但利于截拳道爱好者对李小龙功夫体系全面的学习，而且也利于截拳道的整体传承与发展。

由于作者水平所限，在编著过程中会出现疏漏与差错，书中不妥之处还望广大读者朋友斧正。



目 录

绪 论	(1)
第一节 争论截拳道	(1)
第二节 继承截拳道	(6)
第三节 发展截拳道	(8)
第四节 归总截拳道	(9)
第一章 振藩拳礼	(11)
第二章 咏春基本技法及应用	(15)
第一节 咏春桩马	(16)
第二节 日字冲拳与标指	(31)
第三节 摊手、伏手与膀手	(41)
第四节 圈 手	(51)
第五节 掇手与刮手	(54)
第六节 撤手与窒手	(60)
第七节 直掌与侧掌	(64)
第八节 批肘、扱肘与跪肘	(68)
第九节 直撑腿与侧撑腿	(75)

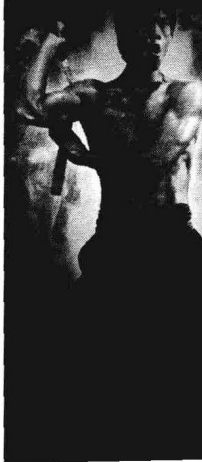
第十节	攀颈手与圈步配合使用	(78)
第三章	套小念头训练	(81)
第一节	从二字拑羊马到“一摊三伏” ...	(82)
第二节	从左右撒手到长桥撒手	(92)
第三节	从侧掌拍手到连环冲捶收势	(95)
第四章	藕手	(105)
第一节	单藕手	(105)
第二节	双藕手	(111)
第五章	木人桩初级训练	(122)
第一节	李系咏春木人桩法	(123)
第二节	截拳道木人桩法	(138)
第六章	姿势	(142)
第一节	警戒势	(142)
第二节	强武器前置	(147)
第七章	步法	(154)
第一节	顺序直线形步法	(156)
第二节	倒序直线形步法	(159)
第三节	弧线形环绕步	(162)
第八章	手法	(166)
第一节	直拳	(170)
第二节	西洋拳击对截拳道的影响	(177)
第三节	翻背拳	(180)
第四节	抖手攻击	(182)



第九章 踢 技	(184)
第一节 前踢及其变化形式	(184)
第二节 侧踢及其变化形式	(187)
第三节 勾踢及其变化	(196)
第四节 新月踢	(199)
第十章 防 御	(201)
第一节 止 打	(203)
第二节 四门原理	(206)
第三节 格 挡	(209)
第四节 闪 避	(211)
第五节 防御踢击	(214)
第十一章 特 技	(220)
第一节 落锤原理	(220)
第二节 腿梗阻	(224)
第十二章 攻 击	(229)
第一节 定性对手	(229)
第二节 攻击原理	(230)
第三节 首次攻击与二次攻击	(231)
第四节 简直直接攻击法	(231)
第五节 联合攻击法	(234)
第六节 渐近、间接攻击法	(238)
第七节 诱敌攻击法	(242)
第八节 封手攻击法	(245)
附 录	(259)
附录一 西雅图 (Seattle) 振藩国术馆教案	(259)

附录二 奥克兰 (Oakland) 振藩国术馆教案
..... (260)

附录三 洛杉矶 (Los Angeles) 振藩国术馆教案
..... (264)



绪 论

第一节 争论截拳道

在截拳道的发展历史中，“原始截拳道”与“截拳道概念”是直接出自李小龙原传功夫体系的两大主流派系。这两大主流派系多年来给人们的印象一直是不够和睦——他们都认为各自的截拳道理念与主张较对方更为贴近李小龙原本的截拳道思想，各自在截拳道未来发展当中所起到的作用都是对方不能替代的。换言之，只有自己才是李小龙功夫体系的正宗嫡传，只有自己才能代表李小龙的功夫体系。

在中国大陆尽管存在一些所谓的截拳道民间组织，而且截拳道自由人士也不在少数，但是出于自身各种各样的原因或目的，其在李小龙功夫体系的传承问题的表态则都是相当的暧昧。孰是孰非，籍此引发了众多截拳道爱好者的质疑。

截拳道概念

截拳道概念的倡导者是在国际武坛极具导师资格的丹·依鲁山度师傅（图0-1）。依鲁山度师傅是李小龙宗师生前挚友、弟子兼助教，李小龙截拳道第一代主要传人，曾经被李小龙夫人琳琳女士誉为“截拳道火种”。在《黑带》杂志1997年1月刊载依鲁山度师傅访谈录《Dan I nosanto Puts His Fist Dwon! Q&A》一文中，依鲁山度师傅是这样阐述他自己的截拳道观点的：“截拳道不能标准化”，“原始截拳道就是振藩国术”，“截拳道只存在概念”。





依鲁山度

图 0-1

李小龙

截拳道概念派系认为截拳道区别于其他武道体系的关键因素主要在于它的实用性与开放性。这主要表现在两个具体的方面：其一是截拳道对传统功夫体系之流弊（如套路）的剔除，而专注于实践格斗的效用；其二是截拳道本身作为一种不断完善，不断进步的“动态”武道体系，其“以无法为有法，以无限为有限”的武道哲思是其他任何武道体系都无法与之相提并论的。

“截拳道不能标准化”。这在截拳道概念派系来看，截拳道的格斗技法与训练方法绝非是一成不变的，截拳道的训练与实践应该是一种“剔除无用的，吸收有用的，创造适合自己的”技艺的实践过程。如此才不会违背李小龙开门立派的初衷。换言之，李小龙宗师生前并未对截拳道要“剔除什么”、“吸收什么”的具体技理内容加以明确规划，只是在实用主义的前提下做了概括说明。所以在其直系门徒的个人的截拳道表达上由于他们各自的理解不同而产生了相应的差异。从某种程度上说，李小龙的功夫体系绝对不趋同于当今任何非截拳道体系——存在固有的特定技法并以此来表达自己！

“原始截拳道就是振藩国术”。振藩国术又称振藩拳道，是李小龙功夫体系从咏春拳发展到截拳道的过渡阶段内容。这是不论截拳道概念还是原始截拳道及其他截拳道流派都认同的不争事实。截拳道概念之所以把振藩国术说成原始截拳道，其根本出发点在于阐明截拳道是

振藩国术的进一步全面与发展，没有振藩国术就没有截拳道！

“截拳道只存在概念”。截拳道的博大之处莫过于其思想。以什么样的思想来指导动作进程，必将产生与之相对应的行为结果。在截拳道概念门徒看来，李小龙原传的截拳道技理只是李小龙功夫体系在他那个时代的一种个人表达。如果李小龙没有英年早逝的话，现在的李小龙截拳道就不可能是20世纪六七十年代的那个样子，即李小龙功夫体系体现技法内容不可能是固定永存不变的。真正的截拳道实践者不会囿于李小龙当年的技法而在原地踏步不前。更为重要的是，真正的截拳道实践者会在客观现实环境中不断地发展、完善自己，唯此才不失李小龙当年截拳道开门立派的根本出发点。

原始截拳道

原始截拳道的代表人物乃是李小龙宗师后期亲传弟子兼个人陪练黄锦铭师傅（图0-2）。黄锦铭师傅从感情上讲很不情愿把其所传授的截拳道定名为原始截拳道，但这种称谓已经约定成俗了。

黄锦铭师傅认为：“李小龙虽然并不喜欢用‘招’字去描述截拳道，但是其独特的格斗方式和训练方法的确与众不同，截拳道有成为某种标准化和系统化的意义，除非用某种形式加强于它，否则原本的形式就不会存在。”原始截拳道门徒认为，虽然李小龙截拳道起源于咏春、西洋击剑与拳击三种不同类别的武术体系，但是截拳道已经完全脱离了这些体系的局限与束缚，自成一体。黄锦铭师傅所传授的截拳道正是极具李小龙宗师当年风格的截拳道。

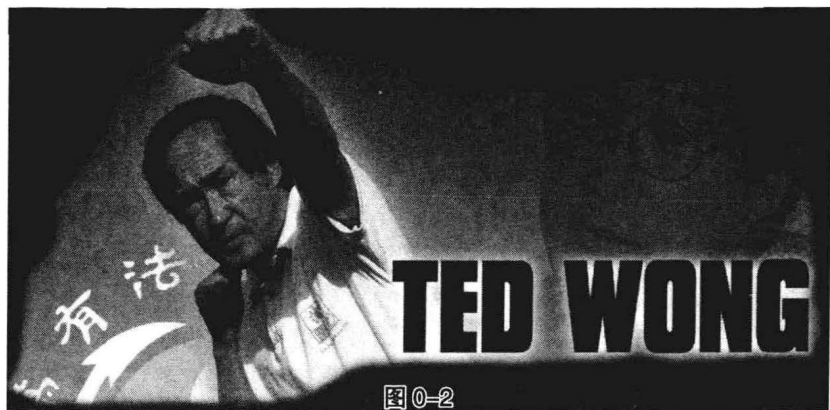


图0-2

争 论

虽然依鲁山度师傅与黄锦铭师傅都师从李小龙宗师，但是由于李小龙宗师当年的教学因人而异，另外学习者理解又各有不同等诸多原因，所以李小龙去逝后他们各持己见，最初只是两位师傅的观点陈述，后来发展到其门徒之间言行的相互指责。

截拳道概念派系用发展的眼光看待李小龙技理，认为当年的李小龙截拳道存在不足之处，最主要有两点。

其一是在缠斗技法上特别是地面打斗内容上，原传功夫体系存在着缺陷。也许有人会问，李小龙曾经在其武学笔记、动作影片中对缠斗技法有过提及，而且在“2000年龙的聚会”活动中，李小龙当年首位助教木村武之与其子也做过贴身打斗的演示，岂能说李小龙宗师原传截拳道缺少缠斗技？说截拳道技法缺乏缠斗内容并非等同于说李小龙就不精通于缠斗，否则他在《死亡游戏》中与NBA巨星“天勾”贾巴尔地面对搏也就不会那样精彩绝伦了。然而这其中却存在一个不容易忽视的问题，即在李小龙截拳道直系二代主要传人中擅长此技者人数有限。尽管截拳道概念对于此的提法并不是完备确切，但是这个问题确实是截拳道发展中出现的一个不足之处。进一步说，李小龙对缠斗在未来的打斗格局中所起到的重要作用是有着相当的预见性的，但由于各种未知原因，他在这方面留下来的内容不算多，或者说接受他完整缠斗教学的人数很少。

其二，截拳道少有械斗技法内容。虽然李小龙在其动作影片中有一些令人叫绝的二节棍的表演，而且在国、内外也曾经出版《李小龙二节棍》一书，但是真正实战意义上的二节棍教学却实在是少得可怜。在截拳道这个大家庭里仅有依鲁山度师傅特别擅长棍技，素有“棍王”之称。故截拳道概念门徒认为一门完备的功夫体系应该备有器械武技范畴的内容来支持，截拳道亦然。

基于上述原因，截拳道概念派系在其截拳道的实践过程中增添了诸如巴西柔术、菲律宾刀棍、泰式拳击、印尼与马来西亚的希拉等功夫体系的研修。

针对截拳道概念派系的提法，原始截拳道派系认为其违背了李小龙原传截拳道三要素的精简原则。原始截拳道派系把截拳道的最高境

